

education above all
التعليم فوق الجميع

زُكَامٌ

Original Publisher: Pratham Books
Author: Sunando C
Illustrator: Sunando C
Translator: Nadya alnaimi

Level 2



أَتْشُوووهْ، أَتْشُوووهْ!

أُوهْ لَا!
دِيفْيَا أُصِيبَتْ بِالزُّكَامِ.



دِيفْيَا لَا يُمْكِنُ أَنْ تُصَابَ
بِالزُّكَامِ الْيَوْمَ! عَلَيْهَا أَنْ تَلْعَبَ!

إِنَّهَا نِهَائِيَّاتُ كَأْسِ كُرَةِ الْقَدَمِ
الشَّهِيرَةِ!





أَتْشُووووهْ، أَتْشُووووهْ!

لَقَدْ فَازُوا!

لَقَدْ فَازُوا بِكَأْسِ كُرَةِ الْقَدَمِ الشَّهِيرَةِ!



أَتْشُوووهْ، أَتْشُوووهْ!

"كَفَّكَ يَا رُسْتُمْ"!

أَتْشُوووهْ، أَتْشُوووهْ!

"يَا لَهَا مِنْ مُبَارَاةٍ مُمْتِعَةٍ يَا قُورْمِيتُ"!



أَتْشُوووهْ، أَتْشُوووهْ!

"أَحْسَنْتَ يَا مُوهِيثْ"!

أَتْشُوووهْ، أَتْشُوووهْ!

"لَقَدْ فَعَلْتِهَا يَا بُوجَا"!



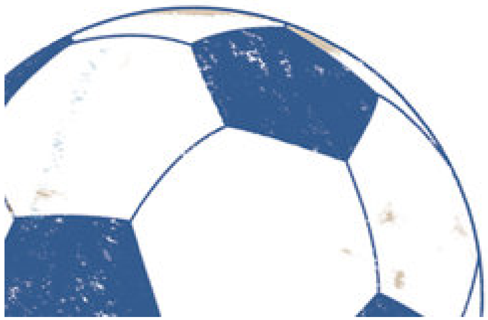
أَتْشُووووهْ، أَتْشُووووهْ!

"مَبْرُوكٌ لِلْجَمِيعِ"!





أَ-أَ-أَأَأَتْشُوووووهْ!





أَتْشُووووهْ، أَتْشُووووهْ.

لَا مَزِيدَ مِنْ كُرَةِ الْقَدَمِ لِدِيفْيَا
إِلَى أَنْ تَتَحَسَّنَ.

إِنَّهَا تَفْتَقِدُ جَمِيعَ أَصْدِقَائِهَا.



بَعْدَ أُسْبُوعٍ...

لَا مَزِيدَ مِنَ الزُّكَامِ!

دِيفْيَا تَتُوقُ لِرُؤْيَةِ جَمِيعِ أَصْدِقَائِهَا!



أَتْشُوووهْ، أَتْشُوووهْ!

أُوهْ لَا! مَا هَذَا؟!
يَبْدُو أَنَّ رُسْتُمْ أُصِيبَ بِالزُّكَامِ
الْآنَ...

أَتْشُوووهْ، أَتْشُوووهْ!

وَقُورْمِيتْ أَيْضًا...



أَتْشُووووْ، أَتْشُووووْ!

... وَمُوهِيثُ...

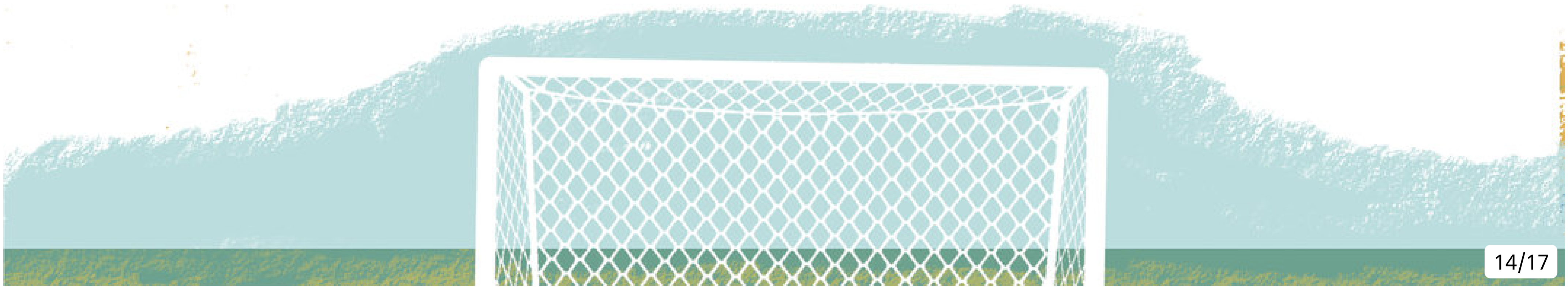
أَتْشُووووْ، أَتْشُووووْ!

وَبُوجَا أَيْضًا...

أُوهْ لَا!

الْجَمِيعُ أُصِيبَ بِالزُّكَامِ!

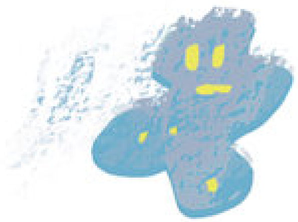
أَتْشُوووهْ، أَتْشُوووهْ!





تَحدُثُ نَزَلَاتُ الْبَرْدِ بِسَبَبِ جُزَيْئَاتٍ صَغِيرَةٍ تُسَمَّى الْفَيْرُوسَاتِ يُمْكِنُهَا أَنْ تَطْفُوَ فِي الْهَوَاءِ الَّذِي نَتَنَفَّسُهُ وَتَسْتَقِرُّ عَلَى الْأَشْيَاءِ الَّتِي نَلْمَسُهَا، وَعِنْدَمَا تَدْخُلُ هَذِهِ الْفَيْرُوسَاتُ إِلَى أُنُوفِكُمْ وَحُلُوقِكُمْ، فَإِنَّهَا تُؤَدِّي إِلَى الْتِهَابِ الْحَلْقِ أَوِ الصُّدَاعِ أَوِ انْسِدَادِ الْأَنْفِ - أَوْ حَتَّى الثَّلَاثَةِ جَمِيعِهَا فِي نَفْسِ الْوَقْتِ!

يُمْكِنُ أَنْ يَنْتَقِلَ الزُّكَامُ بِسُرْعَةٍ كَبِيرَةٍ مِنْكُمْ إِلَى أَصْدِقَائِكُمْ. فَإِذَا لَمَسْتُمْ أَصْدِقَاءَكُمْ عِنْدَ إِصَابَتِكُمْ بِنَزْلَةِ بَرْدٍ أَوْ عَطَسْتُمْ أَوْ سَعَلْتُمْ بِالْقُرْبِ مِنْهُمْ، فَسَوْفَ يَمْرَضُونَ أَيْضًا. هَلْ تَعْلَمُونَ أَنَّ سَعْلَةً أَوْ عَطْسَةً وَاحِدَةً يُمْكِنُهَا أَنْ تَقْذِفَ الْفَيْرُوسَاتِ الْمَوْجُودَةَ فِي الْأَنْفِ وَالْحَلْقِ مَسَافَةَ 12 قَدَمًا عَبْرَ الْهَوَاءِ؟ كَمْ هَذَا مُرِيعٌ!!



إِلَيْكُمْ بَعْضَ النَّصَائِحِ الَّتِي بِإِمْكَانِكُمْ اتِّبَاعُهَا لِلْوِقَايَةِ مِنَ الْإِصَابَةِ بِالزُّكَامِ:

-ابْتَعِدُوا عَنْ أَيِّ شَخْصٍ مُصَابٍ بِالزُّكَامِ.

-إِذَا صَادَفْتُمْ أَوْ صَافَحْتُمْ أَحَدَ الْأَشْخَاصِ الْمُصَابِينَ بِالزُّكَامِ، اغْسِلُوا أَيْدِيَكُمْ جَيِّدًا وَإِلَّا فَسَوْفَ يَنْتَقِلُ الْفَيْرُوسُ مِنْ أَيْدِيكُمْ إِلَى أَنْفِكُمْ.

-تَجَنَّبُوا مُشَارَكَةَ أَدَوَاتِ الطَّعَامِ كَالْأَكْوَابِ وَالْمَلَاعِقِ أَوِ الْمَلَابِسِ مَعَ شَخْصٍ مُصَابٍ بِالزُّكَامِ.

-تَنَاوَلُوا الْخُضَارَ وَالْفَوَاكِهَ وَاشْرَبُوا الْكَثِيرَ مِنَ الْمَاءِ وَمَارِسُوا الرِّيَاضَةَ وَاتَّقُوا الْبَرْدَ وَحَافِظُوا عَلَى صِحَّتِكُمْ!



Acknowledgements

Qatar National Library acts as a steward of Qatar's national heritage by collecting, preserving & making available the country's recorded history. It provides equal access to all types of information & services and aims to enable the people of Qatar to positively influence society by creating an exceptional learning and discovery environment. His Highness Sheikh Tamim bin Hamad Al Thani, the Amir of Qatar, inaugurated the library on 16 Apr 2018.

National institution of higher education in Qatar. The Translation Minor offered by the Dept of English Literature & Linguistics at the College of Arts & Sciences is designed to meet the demands of an increasingly globalized society by developing translation skills in the fields of law, science & technology, business, media and the arts. The program develops students' awareness of the cultural and linguistic challenges involved in translation.

TII offers a unique set of academic & professional programs in translation, interpreting and language learning. Learn more: tii.qa

Story Attribution:

Images Attributions:

Images Attributions:

Page 11: A girl running in the playground, by Sunando C © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 12: Two unwell boys, by Sunando C © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 13: Children with red noses, by Sunando C © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 14: Goal post, by Sunando C © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 15: Children in the playground with a football, by Sunando C © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 16: A girl catching a flu , by Sunando C © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 17: A germ-filled magnifying glass, by Sunando C © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license.

زُكَامٌ
(Arabic)

إِنَّهُ نِهَائِيُّ كَأْسِ كُرَةِ الْقَدَمِ الشَّهِيرَةِ، وَدِيفْيَا الْمِسْكِينَةُ أُصِيبَتْ بِالزُّكَامِ! هَلْ سَتَكُونُ قَادِرَةً عَلَى اللَّعِبِ؟ اقْرَأْ هَذِهِ الْقِصَّةَ لِتَكْتَشِفَ مَا يَحْدُثُ لِدِيفْيَا، وَتَتَعَرَّفَ أَيْضًا عَلَى أَفْضَلِ السُّبُلِ لِتَجَنُّبِ الزُّكَامِ.

This is a Level 2 book for children who recognize familiar words and can read new words with help.